श्रीदत्तात्रेय योग शास्त्र

{॥ श्रीदत्तात्रेय योग शास्त्र ॥}

नृसिंहरूपिणे चिदात्मने सुखस्वरूपिणे ।

पदैः त्रिभिः तदादिभिः निरूपिताय वै नमः ॥ १॥

सांकृतिः मुनिवर्यो असौ भूतये योगलिप्सया ।

भुवं सर्वां परिभ्रान्यन्नैमिषारण्यमाप्तवान् ॥ २॥

सुगन्धिनानाकुसुमैः स्वादुसत्फलसंयुतैः ।

शाखिभिः सहितं पुण्यं जलकासारमण्डितम् ॥ ३॥

सः मुनिः विचरस्तत्र ददर्शाम्रतरोः अधः ।

वेदिकायां समासीनं दत्तात्रेयं महामुनिम् ॥ ४॥

बद्धपद्मासनासीनं नासाग्रार्पितया दृशा ।

ऊरुमध्यगतोत्तानपाणियुग्मेन शोभितम् ॥ ५॥

ततः प्रणम्याखिलं दत्तात्रेयं महामुनिम् ।

तत् शिष्यैः सह तत्रैव सम्मुखश्चोपविष्टवान् ॥ ६॥

तदैव सः मुनिः योगात् विरम्य स्वपुरः स्थितम् ।

उवाच सांकृतिं प्रितिपूर्वकं स्वागतं वचः ॥ ७॥

सांकृते कथय त्वं मां किमुद्दिश्येहागतः ।
इति पृष्टस्तु सः प्राह योगं ज्ञातुमिहागतः ॥ ८॥

योगो हि बहुधा ब्रह्मन्तत्सर्वं कतयामि ते ।
मन्त्रयोगो लयश्चैव हठयोगस्तथैव च ।
रजयोगश्चतुर्थः स्यात्योगानामुत्तमस्तु सः ॥ ९॥

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयः स्मृतः ।
निष्पत्तिश्चेत्यवस्था च चतुर्थी परिकल्पिता ।
एतेषां विस्तरं वक्ष्ये यदि त्वं श्रोतुमिच्छसि ॥ १०॥

अङ्गेषु मातृका पूर्वं मन्त्रं जपन् सुधीः ।
य कचनाभिसिद्धयै स्यात् मन्त्रयोगः स कथ्यते ॥ ११॥

मृदुः तस्याधिकारी स्याद्द्वादशाब्दैः तु साधनात् ।
प्रायेण लभते ज्ञानं सिद्धिश्चैवाणिमादिकाः ॥ १२॥

अल्पबुद्धिः इमं योगं सेवते साधकाधमः ।
मन्त्रयोगो ह्ययं प्रोक्तो योगानामधमस्तु सः ॥ १३॥

लययोगश्चित्तलयः संकेतैः तु प्रजायते ।

आदिनाथेन संकेता अष्टकोटि प्रकीर्त्तिताः ॥ १४॥

सांकृतिरुवाच --

भगवन्नादिनाथः सः किं रूपः कः सः उच्यताम् ।

दत्तात्रेय उवाच --

महादेवस्य नामान्यादिनाथादिकान्यपि ।

शिवेश्वरश्च देवोऽसौ लीलया व्यचरत्प्रभुः ॥ १५॥

श्रीकण्ठपर्वते गौर्या सह प्रमथनायकान् ।

हिमाक्षपर्वते चैवकदलीवनगोचरे ॥ १६॥

गिरिकूटे चित्रकूटे सुपादपयुते गिरौ ।

कृपयैकैकसंकेतं शंकरः प्राह तत्र तान् ॥ १७॥

तानि सर्वाणि वक्तुं तु न हि शक्नोमि विस्तरात् ।

कानिचित्कथयिष्यामि सहजाभ्यासवत्सुखम् ॥ १८॥

तिष्ठन् गच्छन्स्वपन्भुञ्जन्ध्यायन्शून्यमहर्निशम् ।

अयमेको हि संकेतः आदिनाथेन भाषितः ॥ १९॥

नासाग्रदृष्टिमात्रेण ह्यपरः परिकीर्तितः ।

शिरस्पश्चाच्च भागस्य ध्यानं मृत्युं जयेत् परम् ॥ २०॥

भ्रूमध्यदृष्टिमात्रेण परः संकेतः उच्यते ।
ललाते भ्रूतले यश्चोत्तमः सः प्रकीत्तितः ॥ २१॥

सव्यदक्षिणपादस्याङ्गुष्टे लयमुत्तमम् ।
उत्तानशववत्भूमौ शयनं चोक्तमुतमम् ॥ २२॥

शिथिलो निर्जने देशे कुर्याच्चेत्सिद्धिमाप्नुयात् ।
एवं च बहु संकेतान् कथयामास शङ्करः ॥ २३॥

संकेतैः बहुभिश्चान्यैः यस्य चित्तलयो भवेत् ।
स एव लययोगः स्यात् कर्मयोगं ततः श्रृणुः ॥ २४॥

यमश्च नियमश्चैवासनं च ततः परम् ।
प्राणायामश्चतुथः स्यात् प्रत्याहारस्तु पञ्चमः ।
ततस्तु धारणा प्रोक्ता ध्यानं सप्तममुच्यते ॥ २५॥

समाधिः अष्टमः प्रोक्तः सर्वपुण्यप्रदः ।
एवमष्टाङ्गयोगं च याज्ञवल्क्यादयो विदुः ॥ २६॥

कपिलाद्यास्तु शिष्याश्च हठं कुयुस्ततो यथा ।

तद्यथा च महामुद्रा महाबन्धस्तथैव च ॥ २७॥

ततः स्यात्खेचरीमुद्र बन्धो जालन्धरः तथा ।
उड्डियाणं मूलबन्धो विपरीतकरणी तथा ॥ २८॥

वज्रोलिः अमरोलिश्च सहजोलिस्त्रिधा मता ।
एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्ताव्यं च विशेषतः ॥ २९॥

यमाः ये दशः सम्प्रोक्ताः ऋषिभिः तत्त्वदर्शिभिः ।
लघ्वाहारस्तु तेष्वेको मुख्यो भवति नापरे ।
अहिंसा नियमेष्वेका मुख्या भवति नापरे ॥ ३०॥

चतुरशीतिलक्षेष्वासनेष्वुत्तमं श्रृणु ।
आदिनाथेन सम्प्रोक्तं यदासनमिहोच्यते ॥ ३१॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वोरूसंस्थौ प्रयलतः ।
उरू मध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ३२॥

नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूलं च जिह्वया ।
उत्तभ्य चिबुकं वक्षः संस्थाप्य पवनं शनैः ॥ ३३॥

यथाशक्ति समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।

यथाशक्त्येव पश्चात्तु रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ३४॥

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनापि धिमता लभ्यते भुवि ॥ ३५॥

सांस्कृते श‍ृणु सत्त्वस्थो योगाभ्यासक्रमं यथा ।
वक्ष्यमाणं प्रयत्नेन योगिनां सर्वलक्षणैः ॥ ३६॥

युव अवस्थोऽपि वृद्धो वा व्याधितो वा शनैः शनैः ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति योगे सर्वोऽप्यतन्द्रितः ॥ ३७॥

ब्राह्मणः श्रमणो वा बौद्धो वाप्यार्हतोऽथवा ।
कापालिको वा चार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः ।
योगाभ्यासोऽतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ३८॥

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण काचित्सिद्धिः प्रजायते ॥ ३९॥

मुण्डितो दण्डधारी वा काषायवसनोऽपि वा ।
नारायणवदो वापि जटिलो मस्मलेपनः ॥ ४०॥

नमः शिवायवाची वा बाह्यार्चा पूजकोऽपि वा ।

द्वादशस्थानपूजो वा बह्मवत्सलभाषितम् ।
क्रियाहीनोऽथवा कूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ४१॥

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्तथा ।
कृपैव कारणं सिद्धेः सत्यमेव तु सांकृते ॥ ४२॥

शिश्नोदरार्थं योगस्य कथया वेषधारिणः ।
अनुष्ठानविहीनाः तु वङ्चयन्ति जनान् किल ॥ ४३॥

उच्चावचैः विप्रलंभैः यतन्ते कुशलाः नराः ।
योगिनो वयमित्येवं मूढाः भोगपरायणाः ॥ ४४॥

शनैर्तथाविधान् ज्ञात्वा योगाभ्यासविवर्जिताम् ।
कृतार्थान्वचनैरेव वर्जयेद्वेषधारिणः ॥ ४५॥

एते तु विघ्नभूतास्ते योगाभ्यासस्य सर्वदा ।
वर्जयेत्तान् प्रयत्नेनेदृशी सिद्ध्दा क्रिया ॥ ४६॥

प्रथमाभ्यासकाले तु प्रवेशस्तु महामुने ।
आलस्यं प्रथमे विघ्नः द्वितीयस्तु प्रकत्थनम् ।
पूर्वोक्तधूर्त्तगोष्ठी च तृतीयो मन्त्रसाधनम् ॥ ४७॥

चतुर्थो धातुवादः स्यात्पङ्चमः खाद्यवादकम् ।
एवं च बहवो दृष्टाः मृगतृष्णाः समाः मुनेः ॥ ४८॥

स्थिरासनस्य जायन्ते तां तु ज्ञात्वा सुधीः त्यजेत् ।
प्राणायामं ततस्कुर्यात्पद्मासनगतः स्वयम् ॥ ४९॥

सुशोभनं मठं कुर्यात्सूक्ष्मद्वारं तु निर्धुणम् ।
सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः ॥ ५०॥

मत्कुणैः मशकैः भूतैः वर्जितं च प्रयत्नतः ।
दिने दिने सुसम्मृष्टं सम्मार्जन्या ह्यतन्द्रितः ।
वासितं च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः ॥ ५१॥

मलमूत्रादिभिः वर्गैश्चअष्टादशभिरेव च ।
वर्जितं द्वारसम्पन्नम् ॥। ॥ ५२॥

॥। वस्त्रं वाजिनमेव वा ।

नान्यत्रस्तरणासीनः परसंसर्गवर्जितः ॥ ५३॥

तस्मिन् स तु समास्तीर्यासनं विस्तृतांशकम् ।
तत्रोपविश्य मेधावी पद्मासनमन्वितः ॥ ५४॥

समकायःप्राञ्जलिश्च प्रणम्य स्वेष्टदेवताम् ।
ततो दक्षिणहस्तस्याङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम् ॥ ५५॥

निरुध्य पूरयेद्वायुमिड्या च शनैः शनैः ।
यथाशक्तिनिरोधेन ततस्कुर्यात्तु कुम्भकम् ॥ ५६॥

ततस्त्यजेत्पिङ्गलया शनैः पवनवेगतः ।
पुनः पिङ्गलयापूर्य पूरयेदुदरं शनैः ।
यथा त्यजेत्तथा तेन पूरयेदनिरोधतः ॥ ५७॥

एवं प्रातः समासीनस्कुर्याद्विंशतिकुम्भकान् ।
कुम्भकः सहितो नाम सर्वग्रहविवर्जितः ॥ ५८॥

एवं मध्याह्नसमये कुर्यात् विंशतिकुम्भकान् ।
एवं सायं प्रकुर्वीत पुनः विंशतिकुम्भकान् ।
एवमेवार्धरात्रे अपि कुर्यात् विंशतिकुम्भकान् ॥ ५९॥

कुर्वीत रेचपूराभ्यां सहितान् प्रतिवासरम् ।
सहितो रेचपूराभ्यां तस्मात्सहितकुम्भकः ॥ ६०॥

कुर्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने दिने ।
एवं मासत्रयं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत् ॥ ६१॥

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः ।
जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः ॥ ६२॥

शरीरलघुता दीप्तिः जठराग्निविवर्धनम् ।
कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत्तु निश्वतम् ॥ ६३॥

तदा वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि तु ।
लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम् ॥ ६४॥

अतीव भोजनम् त्याज्यं स्त्रीसङ्गमनमेव च ।
अग्निसेवा तु सन्त्याज्या धूर्त्तगोष्टिश्च सन्त्यजेत् ॥ ६५॥

उपायं च प्रवक्ष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये ।
घृतं क्षीरं च मिष्ठान्नं मिताहरश्च शस्यते ॥ ६६॥

पूर्वोक्तकाले कुर्वीत पवनाभ्यासमेव च ।
ततः परं यथेष्टं तु शक्तिः स्याद्वायुधारणे ।
यथेष्टं धारणाद्वायोः सिद्ध्येत्केवलकुम्भकम् ॥ ६७॥

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ६८॥

प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत् ।
ततोऽप्तिधारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः ॥ ६९॥

कम्पो भवति देहस्यासनस्थस्य देहिनः ।
ततोऽधिरतराभ्यासाद्दर्दुरी जायते ध्रुवम् ॥ ७०॥

यथा तु दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले ।
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले ॥ ७१॥

ततोऽधिकतराभ्यासाद्भूमित्यगश्च जायते ।
पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य वर्त्तते ॥ ७२॥

निराधारोऽपि चित्रं हि तदा सामर्थ्यमुद्भवेत् ।
स्वल्पं वा बहु वा भुक्त्वा योगी न व्यथते तदा ॥ ७३॥

अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्रश्च जायते ।
क्रिमयो दूषिका लाला स्वेदो दुर्गन्धिता तनोः ।
एतानि सर्वदा तस्य न जायन्ते ततः परम् ॥ ७४॥

ततोऽधिकतराभासाद्बलमुत्पद्यते भृशम् ।
येन भूचरसिद्धिः स्याद्भूचराणां जये क्षमः ॥ ७५॥

व्याघ्रो लुलायो वन्यो वा गवयो गज एव वा ।
सिंहो वा योगिना तेन म्रियन्ते हस्तताडनात् ।
कन्दर्पस्य यथारूपं तथा तस्यापि योगिनः ॥ ७६॥

तस्मिन् काले महाविघ्नो योगिनः स्यात्प्रमादतः ।
तद्रूपवशगाः नार्यः कङ्क्षन्ते तस्य सङ्गमम् ॥ ७७॥

यदि सङ्गं करोत्येष बिन्दुस्तस्य विनश्यति ।
आयुः क्षयो बिन्दुनाशादसामर्थ्यं च जायते ॥ ७८॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन बिन्दुराक्ष्यो हि योगिना ।
ततो रहस्युपाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया ॥ ७९॥

जपेत्पूर्वाः जितानां च पापानां च नाशहेतवे ।
सर्वविघ्नहरश्चायं प्रणवः सर्वदोषहा ॥ ८०॥

एवमभ्यासयोगेन सिद्धिः आरम्भसम्भवा ।
ततो भवेद्धटावस्था पवनाभ्यासिनः सदा ॥ ८१॥

प्राणापानौ मनोवयू जीवत्मपरमात्मनौ ।
अन्योन्यस्याविरोधेनैकतां घटतो कानिचित् ॥ ८२॥

तदा घटाद्वयावस्था प्रसिद्ध योगिनां स्मृता ।
ततश्चिह्नानि यानि स्युः तानि वक्ष्यामि कानिचित् ॥ ८३॥

पूर्वं यः कथितोऽभ्यासश्चतुर्धा तं परित्यजेत् ।
दिवा वा यदि वा रात्रौ याममात्रं समभ्यसेत् ॥ ८४॥

एकबारं प्रतिदिनं कुर्यात्केवलकुम्भकम् ।
प्रत्याहारो हि एवं स्यादेवं कर्तुः हि योगिनः ॥ ८५॥

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरति स्फुटम् ।
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ८६॥

यद्यत्पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ।
यद्यज्जिघ्रति नासाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ॥ ८७॥

एवं ज्ञानेन्द्रियाणां हि तत्संख्या सन्धरयेत् ।
याममात्रं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥ ८८॥

तदा विचित्रसामर्थ्यं योगिनां जायते ध्रुवम् ।
दूरश्रुतिः दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरगमस्तथा ॥ ८९॥

वाक्सिद्धिः कामचारित्वमदृश्यकरणं तथा ।

मलमूत्रप्रलेपेन लोहादीनां सुवर्णता ।
खेचरत्वं तथान्यत्तु सतताभ्यासयोगिनः ॥ ९०॥

तदा बुद्धिमता भाव्य योगिना योगसिद्धये ।
एते विहताः महासिद्धेः न रमेत्तेषु बुद्धिमान् ॥ ९१॥

न दर्शयेच्च कस्मैचित्स्वसामर्थ्य हि सर्वदा ।
कदाचिद्दशयेत्प्रीत्या भक्तियुक्ताय वा पुनः ॥ ९२॥

यथा मूर्खो यथा मूढो यथा बधिर एव वा ।
तथा वर्तेत लोकेषु स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये ॥ ९३॥

नोचेच्छिष्याः हि बहवो भवन्ति स्व न संशयः ।
तत्कर्मकरणव्यग्रः स्वाभ्यासे विस्मृतो भवेत् ।
अभ्यासेन विहीनस्तु ततो लौकिकतां व्रजेत् ॥ ९४॥

अविस्मृत्य गुरोः वक्यमभ्यसेत्तदहर्निशम् ।
एवं भवेद्धटावस्था सदाभ्यासस्य योगिनः ॥ ९५॥

अनभ्यासेन योगस्य वृथा गोष्ठ्या न सिध्यति ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत् ॥ ९६॥

ततः परिचयावस्था जयते अभ्यासयोगतः ।
वायुः सम्प्रेरितो यत्नादग्निना सह कुण्डलीम् ॥ ९७॥

बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदविरोधतः ।
वायुना सह चित्तं तु प्रविशेच्च महापथम् ॥ ९८॥

महापथं श्मशानं च सुषुम्नापि वेत्यसौ ।
यस्य चित्तं सपवनं सुषुम्नां प्रविशेदिह ॥ ९९॥

भाव्यानर्थान् सः विज्ञाय योगि रहसि यत्नतः ।
पञ्चधा धारण कुर्यात्तत्तद्भूतभयाफहम् ॥ १००॥

पृथिवी धारणं वक्ष्ये पार्थिवेभ्य्प् भयापहम् ।
नाभेः अधः गुदस्योर्ध्वं घटिकाः पञ्च धारयेत् ॥ १०१॥

वायुं भवेत् ततो पृथ्वीधारणं तद्भयापहम् ।
पृथिवी सम्भवः तस्य न मृत्युः योगिनो भवेत् ॥ १०२॥

नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत् पञ्च नाडिकाः ।
ततो जलाद्भयं नास्ति जलमृत्युः न योगिनः ॥ १०३॥

नाभ्युर्ध्वमण्डले वायुं धारयेत्पञ्च नाडिकाः ।

अग्नेयधारणा सेयं न मृत्युः तस्य वह्निना ॥ १०४॥

सदा विचित्रसामर्थ्यं योगिनो जायते ध्रुवम् ।
न दह्यते शरीरं च प्रक्षिप्तो वह्नि कुण्डके ॥ १०५॥

नाभिभ्रुवोः हि मध्ये तु प्रदेशत्रयसंयुते ।
धारयेत् पञ्च घटिकाः वायुं साइषा हि वायवी ।
धारणान्न तु वायोस्तु योगिनो हि भयं भवेत् ॥ १०६॥

भ्रूमध्यादुपरिष्टात्तु धारयेत् पञ्च नाडिकाः ।
वायुं योऽसौ प्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा ॥ १०७॥

आकाशधारणां कुर्वन्मृत्युं जयति तत्त्वतः ।
यत्र तत्र स्थितो वापिसुखमत्यन्तमश्नुते ॥ १०८॥

एवं च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विचक्षणः ।
ततो दृढशरीरः स्यन्मृत्युर्तस्य न विद्यते ॥ १०९॥

इत्येवं पञ्चभूतानां धारणां यः समभ्यसेत् ।
ब्रह्मणः प्रलये वापि मृत्युः तस्य न विद्यते ॥ ११०॥

समभ्यसेत्तदा ध्यानं घटिकाः षष्टिमेव च ।

वायुं निरुध्य ध्यायेत्तु देवतामिष्टदायिनीम् ॥ १११॥

सगुणध्यानमेवं स्यादणिमादिगुणप्रदम् ।
निर्गुणं खमिव ध्यात्वा मोक्षमार्गं प्रपद्यते ॥ ११२॥

निर्गुणध्यानसम्पन्नः समाधिं च ततोऽभ्यसेत् ।
दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥ ११३॥

वायुं निरुध्य मेधवी जीवन्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ।
समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ॥ ११४॥

यदि स्याद्देहमुत्स्रष्टुमिच्छा चेदुत्सृजेत्स्वयम् ।
परब्रह्मणि लीयेत्त्यक्त्वा कर्मशुभाशुभम् ॥ ११५॥

अथ चेन्नो समुत्स्रष्टुं स्वशरीरं यदि प्रिअयम् ।
सर्व लोकेषु विचरेदणिमादिगुणान्वितः ॥ ११६॥

कदाचित्स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गयपि संचरेत् ।
मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छया हि क्षणाद्भवेत् ॥ ११७॥

सिंहो व्याघ्रो गजो वा स्यादिच्छया जन्तुतां व्रजेत् ।
यथेष्टमेव वर्त्तेत योगी विद्वान्महेश्वरः ॥ ११८॥

कविमार्गोऽयमुक्तः ते सांकृते अष्टाङ्गयोगतः ।
सिद्धानां कपिलादीनां मतं वक्ष्ये ततः परम् ॥ ११९॥

अभासभेदतो भेदः फल तु सममेव हि ।
महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवेणोक्तमादरात् ॥ १२०॥

पार्ष्णिवामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १२१॥

चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेत् वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ।
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत् ॥ १२२॥

प्रसारितस्तु यः पादस्तमुरूपरि विन्यसेत् ।
अयमेव महाबन्धो मुद्रावच्चामुमभ्यसेत् ॥ १२३॥

महाबन्धस्थितो योगी स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः ।
अयमेव महाबन्धः सिद्धैः अभ्यस्यते नरैः ॥ १२४॥

अन्तः कपालकुहरे जिह्वां व्यावर्त्य बन्धयेत् ।
भ्रूमध्ये दृष्टिः अप्येषा मुद्रा भवति खेचरी ॥ १२५॥

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया ।
जलन्धरो बन्ध एष अमृतद्रवपालकः ॥ १२६॥

नाभिस्थोऽग्निः कपालस्थसहस्रकमलच्युतम् ।
अमृतं सर्वदा तावदन्तर्ज्वलति देहिनाम् ॥ १२७॥

यथा चाग्निस्तदमृतं न पिबेत्तु पिबेत्स्वयम् ।
याति पश्चिममार्गेणैवमभ्यासतः सदा ।
अमृतं कुरुते देहं जलन्धरमतोऽभ्यसेत् ॥ १२८॥

उड्याणं तु सहजं गुणौघात्कथितं सदा ।
अभ्यसेदस्ततन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ॥ १२९॥

नाभेः ऊर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयेदेव न संशयः ॥ १३०॥

मूलबन्धं तु यो नित्यमभ्यसेत्स च योगवित् ।
गुदे पार्ष्णिं तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ १३१॥

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ १३२॥

करणं विपरिताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निः विवर्द्धते ॥ १३३॥

आहारो बहुलः तस्य सम्पाद्यः सांकृते ध्रुवम् ।
अल्पाहारो यदि भवेदग्निः दाहं करोति वै ।
ऊर्ध्वं भानुरधश्चन्द्रस्तद्यथा शृणु सांकृते ॥ १३४॥

अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ।
क्षणात्तु किंचिदधिकमभ्यसेन दिने दिने ॥ १३५॥

वलिश्च पलितश्चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु ओगवित् ॥ १३६॥

वज्रोलिं कथयिष्यामि गोपितं सर्वयोगिभिः ।
अतीवैतद्रहस्यं तु न देयं यस्य कस्यचित् ।
स्वप्राणैस्तु समो यो स्यात्तसमै च कथयेद्ध्रुवम् ॥ १३७॥

स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तनियमैः विना ।
वज्रोलिं यो विजानति स योगी सिद्धिभाजनः ॥ १३८॥

तत्र वस्तु द्वयं वक्ष्ये दुर्लभं येन केनचित् ।
लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिकरं स्मृतम् ॥ १३९॥

क्षीरमाङ्गिरसं चेति द्वयोराद्यं तु लभते ।
द्वितीयं दुर्लभं पुंसां स्त्रीभ्यः साध्यमुपायतः ।
योगाभ्यासरता स्त्री च पुंसा यत्नेन साधयेत् ॥ १४०॥

पुमान् स्त्री वा यदन्योन्यं स्त्रीपुंस्त्वानपेक्षया ।
स्वप्रयोजनमात्रैकसाधनात्सिद्धिमाप्नुयात् ॥ १४१॥

चलितो यदि बिन्दुः तमुर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ।
एवं च रक्षितो बिन्दुः मृतुं जयति तत्त्वतः ॥ १४२॥

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणत् ।
बिन्दुरक्षाप्रसादेन सर्वं सिध्यति योगिनः ॥ १४३॥

अमरोलिस्तद्यथा स्यात्सहजोलिस्ततो यथा ।
तदभ्यासक्रमः शस्यः सिद्धानां सम्प्रदायतः ॥ १४४॥

एतैः सैः वैस्तु कथितैरभ्यसेत् काललालतः ।
ततो भवेद्राजयोगो नान्तरा भवति ध्रुवम् ।
न दिङ्मात्रेण सिद्धिः स्यादभ्यसेनैव जायते ॥ १४५॥

राजयोगं वरं प्राण्य सर्वसत्त्ववशंकरम् ।
सर्वं कुर्यान्नवा कुर्याद्यथारुचिविचोष्टितम् ॥ १४६॥

यथान्तरा च योगेन निष्पन्ना योगिनः क्रिया ।
यथावस्था हि निष्पत्तिर्भुक्तिमुक्तिफलप्रदा ॥ १४७॥

सर्वं ते कथितं ब्रह्मन् सांस्कृते योगमाचर ।
इति तस्य वचः श्रुत्वा सांस्कृतिः योगमाप्तवान् ।
सर्वासिद्धीरवाप्यासौ दत्तात्रेयप्रसादतः ॥ १४८॥

य इदं पठते नित्यं साधुभ्यः श्रावयेदपि ।
तस्य योगः क्रमेणैव सिध्यत्येव न संशयः ॥ १४९॥

योगिनोऽभ्यासयुक्ताः ये ह्यरण्येषु गृहेषु वा ।
बहुकालं रमन्ते स्म बहुकालविवर्जिताः ॥ १५०॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत् ।
योगाभ्यासो जन्मफलं विफला हि तथा क्रिया ॥ १५१॥

महामायाप्रसादेन सर्वेषामस्तु तत्सुखम् ।
एतत्सर्वं यथायुक्तं तामेवाराधयेत्ततः ॥ १५२॥

यः संस्मृत्या मुनीनामपि दुरितहरो योगसिद्धिप्रदश्च ।
कारुण्याद्यः प्रवक्ता सुखदुःखसुहृद्योगशास्त्रस्य नाथः ॥ १५३॥

तस्याहं भक्तिशुन्योऽप्यखिलजनगुरोः भक्तिचिन्तामणेः हि ।

दत्तत्रेयस्य विष्णोः पदनलिनयुगं नित्यमेव प्रपद्ये ॥ १५४॥

Encoded by Vlad Sovarel, 1998 Bucharest vlad@asea.ro

%Datt=atreya, Yoga \'S=astra.

%Tr. Eng. dr. Amita Sharma, Swami Keshawananda Yoga-Samsthan-

Prakashana, Delhi 1985.

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

Last updated त्oday

http://sanskritdocuments.org